

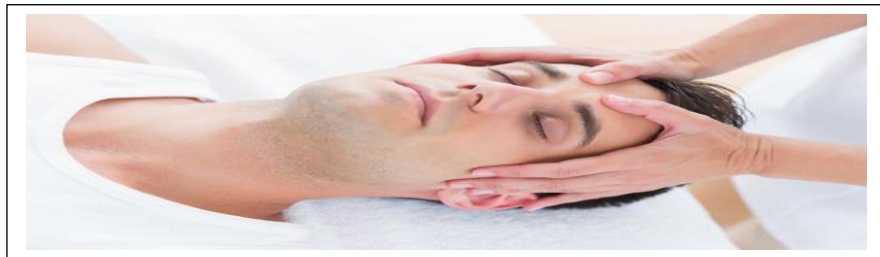
## Thérapie holistique : un traitement non médicamenteux

(Dans cet article, Word- médicament est utilisé pour la médecine pharmaceutique.)

Un traitement d'une maladie sans prise de médicament pharmaceutique, se réfère à un traitement non médicamenteux et quand on prend des médicaments prescrits, c'est un traitement médicamenteux. Essentiellement, chaque fois que nous avons de la fièvre, des maux de tête ou des douleurs dans le corps, nous prenons des médicaments pour obtenir un soulagement immédiat sans connaître ses effets secondaires. Selon les chercheurs, il existe différents types d'effets secondaires qui surviennent lorsqu'un individu prend un médicament prescrit. Ces effets secondaires peuvent varier en fonction de l'âge, du poids, de l'origine ethnique du sexe et de l'état de santé général d'une personne.

Cela indique-t-il que nous devrions éviter les drogues? Dans une certaine mesure, «oui». Les chercheurs ont découvert que les traitements non médicamenteux aident à guérir les maladies sans effets secondaires importants. Il existe divers traitements non médicamenteux utilisés même par les médecins spécialistes pour guérir les maladies. Certains des traitements non médicamenteux sont discutés ci-dessous.

### Massothérapie



Il s'agit d'une thérapie qui fournit la relaxation du corps, ravive et guérit le corps. Il aide à gérer l'état de santé ou le bien-être. Il existe différents types de thérapies de massage telles que le massage Ayurveda, massage des tissus profonds, massage sportif, massage neuromusculaire, etc. Les massothérapeutes appliquent diverses techniques dans le massage comme le

pétrissage et l'enregistrement pour soulager les souffrances. Basé sur les études de recherche, la massothérapie peut être utilisée pour divers types de douleur, arthrose du genou, maux de tête, entorses et.al.



Le mot YOGA est dérivé du mot sanskrit « YUJ », qui signifie adhérer ou s'unir. Il est originaire de l'Inde ancienne. Cette thérapie est considérée comme une technique efficace pour la forme physique et mentale. En outre, c'est l'une des pratiques spirituelles pour la réalisation de soi. On peut améliorer la maladie physique et mentale par la thérapie de yoga. Aujourd'hui, cette thérapie est la plus populaire dans le monde. La science médicale a confirmé que la thérapie de yoga montre un effet positif sur le cerveau, le système nerveux central et le système immunitaire.



Cette thérapie est dérivée de la médecine chinoise antique. Dans cette thérapie, des aiguilles minces sont insérées dans le corps à des fins préventives. Selon l'American Society of Anesthesiologists, il peut être envisagé dans le traitement des lombalgies non spécifiques et non inflammatoires uniquement en association avec un traitement conventionnel. L'Institut national d'excellence en santé et en soins (NICE) recommande seulement que cette thérapie puisse être appliquée pour le traitement des maux de tête chroniques et de la migraine. Il est souvent utilisé pour traiter les os et les douleurs musculaires comme les douleurs cervicales, les douleurs articulaires, les douleurs dentaires et.al.



Il s'agit d'une technique clinique fondée sur des données probantes qui aide à gérer le stress et à améliorer la qualité de vie d'une personne. Selon le dictionnaire médical- La musicothérapie est une technique de médecine complémentaire qui utilise la musique prescrite d'une manière habile par des thérapeutes formés. Les programmes sont conçus pour aider les patients à surmonter les défis physiques, émotionnels, intellectuels et sociaux. Il est utilisé dans de nombreux contextes, notamment les écoles, les centres de réadaptation, les hôpitaux, les centres communautaires et même à domicile ou au bureau. La musique génère des ondes positives, c'est pourquoi dans certains

bureaux, ils jouent une musique apaisante pour que le stress des employés puisse être revécu et améliorer la productivité. C'est un outil pour moduler soi-même l'humeur.



Cette thérapie a été largement utilisée dans le monde entier. Il s'agit d'un exercice mental dans lequel on se concentre sur le souffle ou le son afin d'accroître la conscience du présent. Il améliore également la personnalité et entraîne une croissance spirituelle. Scientifiquement, il a prouvé de nombreux avantages pour la santé. Il existe différentes techniques de méditation telles que

–

- Méditation concentrative- Dans cette technique, vous devez vous asseoir ou vous allonger confortablement et vous concentrer sur votre respiration.
- Méditation consciente - Dans cet état de méditation, asseyez-vous confortablement et observez l'environnement sans aucun jugement ou pensée.
- Méditation transcendantale- Dans ce type de méditation, asseyez-vous confortablement et fermez les yeux et essayez de vider l'esprit qui signifie sans pensées.

Toutes ces techniques ont besoin de pratique pour bénéficier de la même chose. Cette thérapie aide à soulager les problèmes du système nerveux, la dépression, les accidents vasculaires cérébraux, l'épilepsie, l'et.al.



Le mot est dérivé du mot grec hypnos ou sommeil. James Braid et James Esdaile l'ont découvert et l'ont utilisé pour anesthésier avec succès les patients pour les chirurgies. Selon Wikipedia, il s'agit d'un type de médecine complémentaire dans laquelle l'hypnose est utilisée pour créer un état d'attention ciblée. v Il aide à accroître la suggestibilité au cours de laquelle des suggestions positives et des images guidées sont utilisées pour aider les individus, faire face à une variété de préoccupations et de questions.

Cette technique induit des niveaux profonds de relaxation dans un état de transe. L'hypnose peut apprendre aux gens à maîtriser leurs propres états de conscience. C'est l'un des outils de résolution de problèmes qui permet à une personne d'éprouver des changements permanents et positifs. Cette technique aide à soulager et à réduire le stress et puise dans le subconscient.



Cette technique est une psychothérapie axée sur les objectifs et une approche pratique de la résolution de problèmes. Il aide à changer les habitudes de pensée ou de comportement. On peut changer d'attitude et de comportement en se concentrant sur les pensées, les croyances et aussi contrôler les émotions. Il est très utile pour les personnes qui souffrent d'hallucinations et d'illusions.

### **Remarques de cloture**

Selon une étude scientifique, publiée par une équipe canadienne dans la revue *Annals of Internal Medicine*, il a été déclaré que certains traitements non médicamenteux fonctionnent efficacement pour l'agression, l'agitation, la démence, etc. En outre, ces techniques peuvent être utilisées pour le traitement du cancer comme soins de soutien.

Ces techniques sont très coûteuses car vous avez besoin de professionnels pour fournir le traitement non médicamenteux. Certaines techniques consomment plus de temps, ce qui en fait une affaire coûteuse. Dans le même temps, le principal avantage du traitement non médicamenteux est le manque d'effets secondaires et il fait également baisser l'utilisation de médicaments.

**Mise en garde** - Toute thérapie, choisie par les patients, doit être effectuée par et sous la supervision d'un thérapeute certifié. En outre, le patient devrait

consulter le médecin avant d'opter pour la même chose. Parce que « Garder le corps en bonne santé est un devoir .... Sinon, nous ne pourrions pas garder notre esprit fort et clair. (Citation de Bouddha)

